

## 臺中市立大道國中 114 學年度第一學期九年級健康教育補考題庫 與答案

01. 小鼎周末運用健康好行活動在檢查居家環境，發現家中沒有安裝住警器，他想提醒家人進行安裝，他所介紹的住警器用途何者正確？ (A)偵測環境是否有瓦斯外洩 (B)偵測環境是否有空氣汙染 (C)偵測環境是否有噪音汙染 (D)偵測環境是否有煙霧或熱氣
02. 當地震發生時，下列四種當下立級的避難措施何者錯誤？ (A)在書房，抱住頭躲進書桌下 (B)在床上，趴下把頭躲到枕頭下面 (C)在客廳，先跑去把門打開以免門框變形家人被困住 (D)在溫室，離開到空曠處以免被上方碎裂玻璃掉落砸傷。
03. 臺灣地區地震頻傳，如果平時碰到地震時，最建議怎樣的方式面對？ (A)搭乘電梯趕快下樓 (B)躲到桌子底下，抓住桌腳 (C)判斷室內哪裡有黃金避難三角 (D)衝出建築物，到空曠的地方避險
04. 對於繪製逃生路線圖，下列哪一項概念有誤？ (A)要設定兩個避難出口 (B)要標示一條逃生路線 (C)設定一個屋外逃生集合地點 (D)每六個月要進行一次逃生演練
05. 想要安全逃離火場，下列哪一個決定是正確的？ (A)趕快搭電梯比較快 (B)逃不出去時要躲到浴室裡 (C)想辦法往下走，逃出建築物 (D)如果門把燙手，就要開門逃出
06. 請問：滅火的黃金時間為幾秒鐘，如果超過這個時間，發現火勢無法撲滅，就應該要開始逃生？ (A)15 秒鐘 (B)30 秒鐘 (C)60 秒鐘 (D)90 秒鐘
07. 阿奇一個人在家做工藝作品，突然發現家裡垃圾桶起火，下列哪一個方法最沒有幫助？ (A)倒水進垃圾桶 (B)打電話給爸媽 (C)拿溼布蓋住垃圾桶 (D)拿滅火器朝起火的地方噴
08. 如果想裝備緊急救難包，下列哪項物品應該放置於內？ (A)乾糧 (B)現金 (C)常用藥品 (D)以上皆是
09. 小辰在上完健康課後想整理上課筆記，下列他做的重點歸納中何者錯誤？ (A)當油鍋起火時，不可潑水滅火 (B)延長線要買最多孔的，把家中電器都集中 (C)一般住家，應該至少要有兩個逃生出口才較為安全 (D)地震發生時，確實做好「趴下、掩護、穩住」這三步驟可以有效保護我們的頭部
10. 「適用於 BC 類火災，且噴射時無粉末，不會影響逃生路線」指的是哪一種滅火器？ (A)潔淨滅火器 (B)乾粉滅火器 (C)強化液滅火器 (D)二氧化碳滅火器
11. 下列哪一位同學解釋內容最符合「身體意象」？ (A)花花：「人如手指，高矮胖瘦皆不同，應以欣賞眼光看待。」 (B)露露：「當身體遇到不舒服狀態，應主動告知，避免沉默。」 (C)懷特：「我們應該尊重每個身體的器官，它們是我們的寶貝。」 (D)達達：「主動展現自己，提升自我舞台形象，就是一種行銷。」
12. 渡邊直美除了是家喻戶曉的國際明星，也是我們生命中的心靈嚮導。從她身上總可看到許多正能量的氣度展現。關於渡邊直美的影響，下列敘述何者錯誤？ (A)我們要認同的不是別人眼光，而是自己眼光下的自己 (B)時尚來自態度與氣質，我的重大能量就是認真與做自己 (C)我們應該不要盲目的謙虛，該展現自信時就勇敢地做自己 (D)喜歡現在的自己，想吃就吃，該減肥時身體自然會告訴我們
13. 下列關於厭食症的概念，何者敘述正確？ (A)厭食症者等同於過度減肥 (B)厭食症者都是不吃任何東西 (C)罹患厭食症都是對美太過執著 (D)大部分厭食症者認為自己都是正常
14. 下面對話中，哪一位同學容易有低自尊的自我意象出現？ (A)西西：「每次我 PO 的網美照都有很多點擊率。」 (B)可可：「那是因為你拍照技巧好，像我就只能靠衣服。」 (C)殷殷：「可是每次我看到照片時，臉都肉肉，該修圖了。」 (D)哈林：「其實不會啦，我們都有特色啊！只要開心就好。」
15. 法國在 2017 年通過修飾過身材的照片，都須標示警語一法。關於這項法律規範，主要的目的何者為非？ (A)避免媒體濫用 (B)降低刻板印象的出現 (C)減少錯誤資訊 (D)提升更多瀏覽率
16. 下列何者為「健康體位」包含的概念？(甲)活躍的生活 (乙)健美的體魄 (丙)健康的體位管理 (丁)正確的飲食觀 (戊)積極追求完美的心。 (A)甲丙丁 (B)乙丁戊 (C)乙丙戊 (D)甲乙丁
17. 良好的健康體位需要有三大支柱支持，分別為：均衡飲食、適當運動及身心靈輔導，才能型塑一個良好的體態。下列哪項建議有助於讓身體維持良好體態？ (A)殷殷：「我覺得可以藉由情緒紓壓來緩解心情，當情緒不好也會影響飲食。」 (B)可可：「我們應該要多利用自我催化法，想像自己擁有完美的身型，才能有動力。」 (C)平平：「面對肥胖議題，除了平常心面對，也需不斷嘗試各種減重療程，才有效果。」 (D)盼盼：「運用家人朋友的支持，可能導致自我對身體意象感降低，降低減重可能性。」

18. 日本作家水島廣子曾在書中寫到：「『自我肯定感』，是『珍惜自己的一種心情』；不是對『優秀的自己』感到驕傲。」這句話與下列哪選項\*最為貼近？ (A)長輩說：「小時候胖胖才是可愛。」 (B)雖然耳朵缺陷但我有著健康身體 (C)我的鼻子比較扁塌我決定去整形 (D)因為過去腸胃不好導致身高都不高
19. 體脂計已成為現在家家戶戶必備的體態衡量器材，關於體脂計的敘述何者錯誤？ (A)體脂計為一種醫療器材，販售人員需特別申請 (B)體脂計並非單一原理的測量，會依個別需求而有不同的設計 (C)體脂計不分老弱婦孺或性別都可使用，因產生電流小對身體無危害 (D)體脂計測量出來的值容易受水分影響，因此身體潮溼，誤差會較大
20. 「上半身較纖細，下半身較豐滿，腰臀比值也較大，是亞洲女性常見的身型。」上述內容應是指下列哪一種肥胖的狀態？ (A)蘋果型肥胖 (B)水梨型肥胖 (C)甜甜圈型肥胖 (D)泡芙型肥胖
21. 有關「85210」這個關鍵密碼，下列敘述何者正確？ (A)喝「0」含糖飲料，代表多喝無糖飲料，少喝水 (B)每天「5」份速食，可選5樣炸物 (C)螢幕觀看時間不可少於「2」小時 (D)每天達成動態活動，運動30分鐘及活動30分鐘共「1」小時目標。
22. 關於「肥胖」的敘述，下列何者正確？ (A)肥胖都是與生俱來，與遺傳成分有關 (B)肥胖為一種慢性疾病，對身體的危害甚大 (C)透過控制皮下脂肪的累積，可降低肥胖風險 (D)透過服用減肥藥劑是避免肥胖發生的主要作法
23. 下列哪一項是飲食障礙症疾病中厭食症與暴食症的共同點？ (A)男性患者大於女性 (B)會出現嚴重挑食狀態 (C)可透過飲食紀錄進行治療 (D)屬於生理性胃食道異常疾病
24. 光漢進入了國三考前衝刺以後，發現自己沒有每天做身體活動，今天去健康中心測量身高沒有變化，但體重卻增加了，光漢覺得要多運動才對。光漢找你討論他思考的四個行動目標方案，就方案明確度、執行度與達成度的角度來看，以下哪一項行動目標方案相對較佳呢？ (A)方案一：我每天要安排時間來運動 (B)方案二：我會在每週兩天體育課的時間努力做運動 (C)方案三：我每天早起30分鐘到公園跑步，持續一個月 (D)方案四：我去加入健身中心會員，買課程，每天去做30分鐘以上健身運動
25. 關於內臟脂肪與皮下脂肪的說明，下列敘述何者錯誤？ (A)以危害觀點，皮下脂肪對身體危害性較高 (B)以測量觀點，皮下脂肪比內臟脂肪容易觀察 (C)以健康觀點，內臟脂肪可保護器官避免傷害 (D)以外相型態觀點，皮下脂肪更容易產生肥胖紋
26. 下列哪位學生對健康促進詮釋擁有正確的觀念？ (A)殷殷：健康促進為一種過程，參與對象以社區或群體間具有影響力的人為主 (B)芮芮：為一種動態的表現，每個人都具備成長的動力，具有正向的成長 (C)明明：可提供生活中的目標與永續的概念，需要擁有大量的人力與資金投入 (D)可可：需透過生活技能的加入，同時以樂觀方式面對，不可有負向成長表現
27. 小蘭在上完健康課後，整理了課程筆記給請假的大木，大木卻跟他說筆記內容好像有錯誤，請問是下列哪一項呢？ (A)大腦中，邊緣系統是情緒掌管的中心包括了杏仁核和海馬迴 (B)當遇到壓力時，便會產生情緒，下視丘會判斷要面對挑戰還是逃跑 (C)海馬迴的功能是儲存跟情緒有關的記憶，提供杏仁核參考 (D)在大腦中對邊緣系統有抑制作用，能綜合分析訊息並決定最後要如何反應的是杏仁核
28. 關於引發情緒機制的敘述，以下何者正確？ (A)邊緣系統是情緒掌管中心，包括下視丘和海馬迴 (B)杏仁核是情緒掌管中心，包括邊緣系統和海馬迴 (C)杏仁核儲存和情緒有關的記憶，提供邊緣系統參考 (D)杏仁核主要掌管情緒的感受和判斷，能夠迅速產生情緒避開危險
29. 以下何者是情緒反應的流程圖？ (A)事件→杏仁核→小腦→本能反應 (B)事件→下視丘→小腦→本能反應 (C)事件→下視丘→杏仁核→本能反應 (D)事件→杏仁核→下視丘→本能反應
30. 從健康體位的觀念來看，可以透過測量身體質量指數(BMI)、體脂率、腰臀比等來了解自己的體型。下列關於「健康體位」的敘述何者正確？ (A) 花輪：身體質量指數越低越有助於健康，較不易得到疾病 (B) 山田：女性腰圍宜維持在九十公分以下 (C) 小丸子：BMI 正常，但體脂肪超標，這也是肥胖 (D) 小玉：女性腰臀比 $\geq 0.9$  視為西洋梨型肥胖。
31. 下列與情緒相關的敘述，何者觀念正確？ (A)情緒管理方式是與生俱來的，不用學習 (B)因為情緒來得快，在表達情緒之後，是不用負責的 (C)我情緒來得太快了，我沒辦法選擇表達情緒的方式和對象 (D)情緒來得很快，讓我們很難察覺，在不清楚自己處於什麼情緒的狀況下，容易誤判形勢而做錯決定

32. 霜霜在聽完壓力講座後，想把草稿整理進筆記本，下列關於壓力的筆記何者正確？ (A)生活的壓力不可避免，所以學習調適壓力的技巧是必要的 (B)可以選擇「正面對決」的方式來調適壓力是因為需要休息 (C)當因應壓力的策略愈多，可以成功因應壓力的可能性就愈低 (D)可以選擇「喘一口氣」方式來調適壓力，是因為這樣可以讓人充滿活力
33. 健康課本上常提到各種健康生活技能，如：拒絕技巧、同理心、情緒調適等，這些生活技能的運用在健康促進生活上不會產生下列哪種影響？ (A)增加自我面對生活的自尊心 (B)獲得更多社群的關注 (C)有效解決生活中的健康問題 (D)提升自我的健康素養能力
34. 下列狀態敘述中，哪一種狀態容易導致厭食症發生？ (A)吃很多東西並開始出現疲勞感 (B)長期處在壓力下卻可適時抒發情緒 (C)用餐時會將食物分類並開始有挑食行為 (D)在網絡中比較活躍，現實生活卻比較孤單
35. 青少年憂鬱程度與三大壓力源有關，以下何者是三大壓力源之一？ (A)未來前途 (B)生幾個小孩 (C)選擇固定運動項目 (D)家裡離學校的距離
36. 以下對於壓力的描述何者正確？ (A)導致壓力的事件就稱為情緒源 (B)每個人性格不同，感受到壓力的反應卻相同 (C)遭受壓力時，產生焦躁與煩悶的情緒是應該的，不用處理 (D)遭受到威脅事件時，身體與心理會引發一連串的反應，就是壓力
37. 以下壓力與表現的觀念，何者正確？ (A)壓力太大時，會因為沒有挑戰而感到無聊 (B)適度的壓力可以讓人因解決問題而獲得成就感 (C)壓力太小時，可能因無法承受而降低思考能力或引發疾病 (D)壓力太大時，因為很在乎，所以反而解決問題的能力會增加
38. 益華覺得心情莫名的低落，死黨跟他說轉換情緒也是調適情緒的方式之一，以下何者為轉換情緒的方式？ (A)學習調節情緒的自己已經比之前還要進步了 (B)四處找人抱怨，恨不得告訴全世界自己心情不好 (C)把情緒向外發洩，如：上網去罵人、踢看不順眼的東西 (D)責備自己不該有負面情緒，告訴別人自己錯誤的地方，希望他人罵醒自己
39. 小名不僅會仔細評估自己目前狀態，也會主動收集資料解決自己不懂的健康問題，請問小名符合下列哪種生活？ (A)健康樂活生活 (B)健康評估生活 (C)健康促進生活 (D)健康樂齡生活
40. 以下何者是情緒管理達人會做到的事？ (A)現在發生事情了，我覺得很生氣，就打人 (B)現在發生事情了，我覺得很害怕，就摔東西 (C)考試退步，我覺得很難過，應該要調適情緒了 (D)他考試作弊，我很生氣，就去把他的考卷撕壞
41. 璋之在上完健康課後，整理了課程筆記給請假的夏澄，夏澄卻跟他說筆記內容好像有錯誤，請問是下列哪一項呢？ (A)正向情緒的表現是將負面情緒做排除，降低發生率，並找出方法作解決 (B)健康促進是一個過程性的行為增能與進步的行動，被視為主動積極的作為 (C)健康生活技能是一種生活習慣養成過程中，使我們能用正向解決的方式，快速適應每天多變難題的能力技巧 (D)健康檢查為階段性也視為一種過程性的檢查，透過檢查可以調整自己的現階段狀況，選擇性的微調來增進自我的健康
42. 以下何者不是 PERMA 幸福五元素之一？ (A)更加深入的瞭解自己 (B)以樂觀的想法面對生活 (C)勇於投入適合自己的挑戰 (D)建立重質不重量的深度人際交流
43. 娟娟在大考前進行模擬測驗時，感受到壓力時，覺得討厭自己、不滿意自己的表現與專注力、記憶力變差是壓力影響了娟娟哪一方面？ (A)情緒 (B)認知 (C)身體 (D)行為
44. 關於憂鬱情緒的描述，何者不正確？ (A)憂鬱情緒是一種疾病 (B)憂鬱情緒是我們心情出現低落的狀態，而憂鬱指數較高者並不相當於就是罹患憂鬱症 (C)對於有憂鬱情緒的人，不隨便給他們冠上憂鬱症的標籤，而是幫助他們提早走出憂鬱情緒 (D)當受到明確的壓力和遇到事情發生，如：重大事故等情況的心情低落，一段時間後又會逐漸恢復
45. 當發現同學近來情緒低落，總是不停責怪自己時，我們可以如何幫助他？ (A)責備他不應該這樣說自己 (B)不要理他，讓他自己靜一靜 (C)叫他不要想太多，想少一點才會快樂 (D)聆聽他情緒低落的原因，耐心陪伴他走出負面情緒

◎題庫答案：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	C	B	B	C	B	B	D	B	D
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	D	D	C	D	A	A	B	C	B
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
D	B	C	C	A	B	D	A	D	C
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
D	A	B	C	A	D	B	A	C	C
41	42	43	44	45					
A	A	B	A	D					